



# 11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

## Detalizēti rezultāti

**Bode, Sascha**

Klubs: Tennisverein Eldagsen  
Numurs: 356

Posms: 9.70 km  
10 km-Lauf

Grupa:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

**Kopējais laiks: 53:57**

Ātrums: 10.79 km/h  
Skrējiena izpildījums: 5:34 min/km

Vieta distancē/Kopā: 36 (no 51)

Vieta distancē/Vīrieši: 28 (no 39)

Distances labākais laiks: 34:28

Vieta grupā: 11(no 13)

Grupas labākais laiks: 42:28

## Vidējie laiki

## Posma rezultāts

## Kopējais rezultāts

Kontrolpunkts	Posma rezultāts			Kopējais rezultāts										
	Posma km	Posma Laiks	Posma min/km	Vietāztrūkums: grupā	Vietāztrūkums: grupā	Vietāztrūkums: Vīrieši	Vietāztrūkums: Vīrieši	Kopā km	Kopā Laiks	Kopā min/km	Vietāztrūkums: grupā	Vietāztrūkums: grupā	Vietāztrūkums: Vīrieši	Vietāztrūkums: Vīrieši
Aplis 1	3.30	18:46	5:41	10	3:38	26	6:04	3.30	18:46	5:41	11	3:38	9	
Aplis 2	1.70	11:09	6:33	11	2:12	30	4:12	5.00	29:55	5:59	11	5:50	9	
Aplis 3	2.10	10:31	5:00	11	2:37	30	4:05	7.10	40:26	5:41	11	8:27	9	
Pēdējais aplis fin	2.60	13:31	5:11	11	3:02	28	5:08	9.70	53:57	5:33	11	11:29	28	19:29